



茂木地域センターからの新鮮情報 平成31年1月号

発行日：平成30年12月20日毎月発行141号

長崎市役所 茂木地域センター
〒851-0241 長崎市茂木町75番地10
TEL 095-836-0400 FAX 095-834-6001
E-mail br_mogi@city.nagasaki.lg.jp

茂木地域センター管内 10,410人（男4,768人・女5,642人） 4,996世帯（平成30年11月末現在）

地域情報募集！ 次月号の締め切りは1月10日（木）です。2月中旬から3月にかけて、住民の皆さんへお知らせしたい情報がありましたら、ご連絡ください



**新春のお慶びを申し上げます
本年もよろしくお祈りします。**

◇平成31年 成人式 開催

長崎市 成人式

- 日 時：平成31年1月13日（日）14：00～
- 場 所：長崎ブリックホール 大ホール
- 主 催：長崎市

茂木校区 成人式

- 日 時：平成31年1月13日（日）10：30～
- 場 所：茂木地区公民館 講堂
- 主 催：茂木校区連合自治会

◇市・県民税申告のお知らせ

受付場所	受付日	時 間
田手原公民館	2/1（金）	10:00～12:00
長崎西彼農協 日吉営業所	2/1（金）	10:00～12:00
大崎公民館	2/1（金）	10:00～12:00
茂木地区公民館	2/6（水）	10:00～16:00
NBC別館2F	3/1～3/15	9:00～16:00

申告に必要なもの…

市県民税申告書、印鑑、マイナンバーのわかるもの、身分証明書（運転免許証又は健康保険証）源泉徴収票など収入のわかるもの、控除がある方は必要な書類を持参してください。

【お問い合わせ】市民税課 ☎829-1427

◇茂木中、南中ロボコン全国大会へ出場！！

創造アイデアロボットコンテスト九州地区中学生大会活用部門において

優勝 茂木中の作本竜晟さん、大浦羅唯夢さん

準優勝 茂木中の成瀬蘭華さん、山下裕月さん、栗崎琉生さん

第3位 日吉中の林田悠汰さん

優勝、準優勝の茂木中は1月26日、27日に東京で行われる全国大会へ出場します。

同大会基礎部門において

第3位 南中の森響介さん、小川琉輝さん、上野萌恵さんが同全国大会へ出場します。応援をよろしくお祈りします。

◇茂木中、空手道全国大会へ出場！！

長崎県中学校空手道競技新人大会で茂木中空手道部が「団体組手」で優勝しました。

全国大会へは1年生の部 個人「形」3位の中村虎太郎さんが出場します。（3月28日～30日、埼玉県で開催）応援をよろしくお祈りします。

茂木地域包括支援センターからのお知らせ

「ヒートショックに注意！」

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる、急激な温度の変化によって、血圧の激しい変動をきっかけに起こる健康被害のことです。

特に高齢者は、ヒートショックによる不整脈や心筋梗塞、脳梗塞、脳卒中などを引き起こす可能性が高くなります。冬場の温度差のなくすために、以下のことを心がけましょう。

【予防方法】

1. トイレや脱衣所、浴槽を暖房器具で温める。
2. 入浴前に、浴槽のフタを開けたり、シャワー等で浴室全体を温める
3. スノコやマットを敷く。
4. 食後や飲酒后、すぐの入浴は控える。
5. お湯の温度は41℃以下で長湯を避ける。
6. 浴槽からは、いきなりは立ち上がらない。



【高齢者よろず相談所のお知らせ】

○開設日：1月28日（月）10:00～12:00

○場 所：茂木地域センター

小島・茂木地域包括支援センター ☎820-8231

◇歯と口の健康コーナー

”自分に合った歯ブラシ”で
新年を迎えましょう！

あけましておめでとうございます。

今年も「歯と口の健康コーナー」をよろしくお願いいたします。

新しい年を迎え、歯ブラシも新しいものに変換される方が多いと思います。そこで今回は、歯ブラシの選び方についてお伝えします。

歯ブラシ選びに影響するものには、

第1に、むし歯になりやすいタイプか歯周病になりやすいタイプか、お口の中の唇・頬・舌などの機能や唾液の分泌量と性状や口腔内細菌の分布状況などによる口腔内の環境に関係があります。

第2に、甘いものが好きなどの嗜好や食事摂取の頻度と時間。

第3に、力まかせに磨く、柔らかくソフトに磨く、急いで磨く、ゆっくり時間をかけて磨く、横磨き、縦磨き、突っ込み磨きタイプ、磨く回数も朝1回、朝夕2回、毎食後3回磨く、おやつの後にも磨くなど個人差があります。

お口の環境と食事習慣や歯磨き習慣のタイプを考慮し、歯科医療関係者に客観的に評価してもらった上で歯ブラシを処方してもらうことが望ましいと考えます。

まちだ歯科クリニック 町田澄利

（歯科医師・労働衛生コンサルタント・介護支援専門員）

